

<<经络美人瑜伽(VCD)>>

图书基本信息

书名：<<经络美人瑜伽(VCD)>>

13位ISBN编号：9787880883138

10位ISBN编号：7880883134

出版时间：九洲音像出版公司

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<经络美人瑜伽(VCD)>>

### 内容概要

瑜伽是一种动态的冥想，它可以旺盛你的精力，帮你集中注意力，帮你镇静下来并深入你的灵魂。实际上，当你隔绝外界，注意你的呼吸和肌肉以及相关的感觉的时候，任何活动都可以集中精神。简易家庭瑜伽不受时间、空间的限制，任何人只要想动，一把椅子，几分钟时间，单纯的呼吸，举手投足就可以得到全然的释放和回归。它能柔软灵活脊柱，减去腰围脂肪，强化腹部血液循环，缓解腰背疼痛，并且能改善睡眠质量，是办公室美眉在一天繁忙的工作后进行放松的最好方法。

<<经络美人瑜伽(VCD)>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>